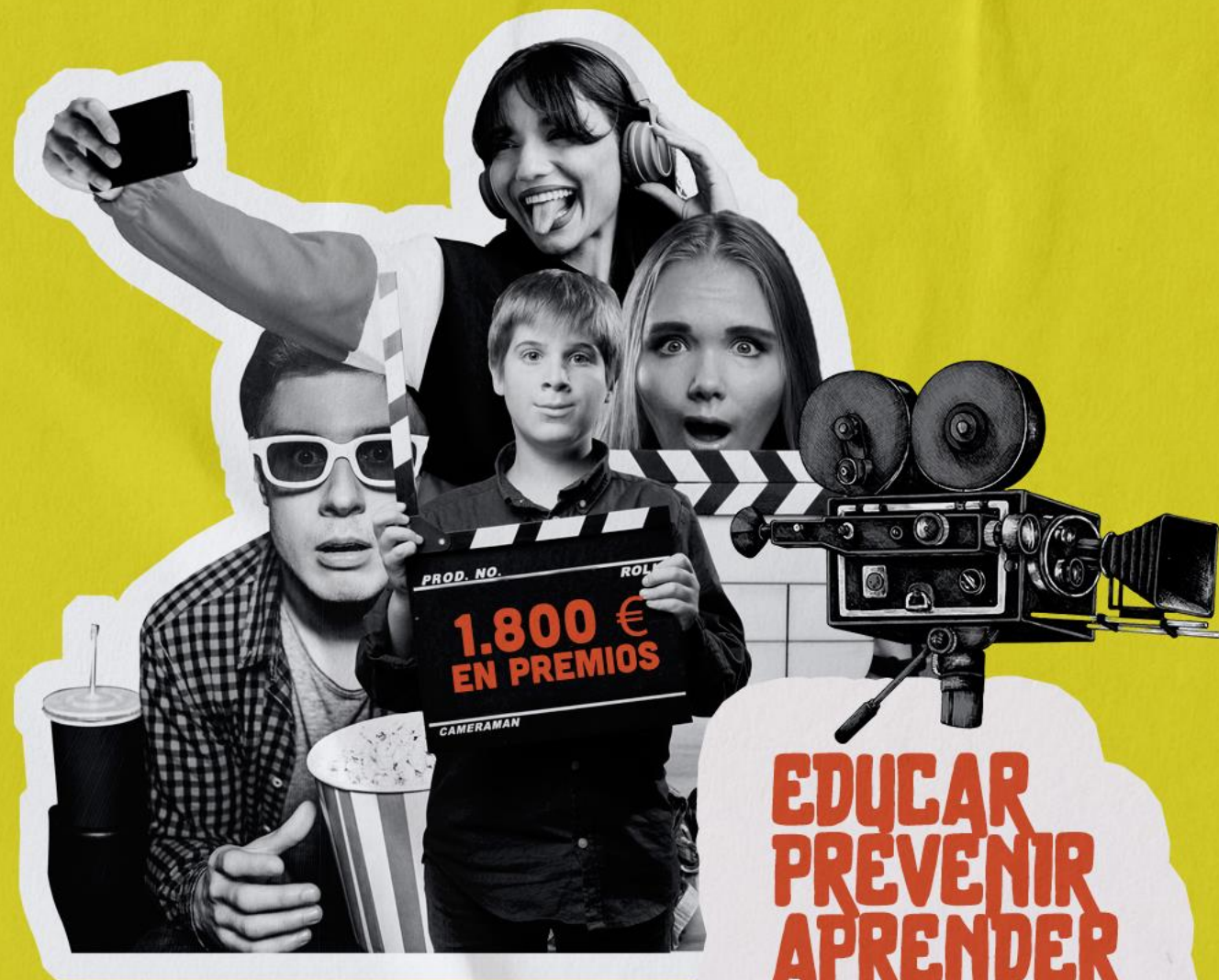


GUÍA PARA HACER CORTOS

12-22 AÑOS



EDUCAR
PREVENIR
APRENDER

PARTICIPA CON TU CLASE O DE FORMA INDIVIDUAL

 Diputación
de Granada

 SPD
Servicio Provincial de
Drogodependencias y Adicciones
DIPUTACIÓN DE GRANADA



**ESTE AÑO 2025 HAY UNA TEMÁTICA ESPECÍFICA
USO SALUDABLE DEL OCIO Y EL TIEMPO LIBRE DE LOS JÓVENES
GRANADINOS.**

**YA QUE NO SABER GESTIONAR ADECUADAMENTE EL
ABURRIMIENTO Y LA FRUSTRACIÓN SON FACTORES DE RIESGO
QUE ESTÁN DIRECTAMENTE RELACIONADOS CON EL INICIO,
MANTENIMIENTO Y RECAÍDA DE LAS ADICCIONES.**





AQUÍ TE DEJAMOS INFORMACIÓN ÚTIL PARA CREAR UN BUEN CORTO PREVENTIVO Y TENER OPCIONES A GANAR EL FESTIVAL

Es fácil caer en el error al hacer un CORTO demasiado simplista, aburrido o peor aún; que no se entienda.

En las siguientes páginas te daremos alguna información para que tu corto sea interesante e ingenioso, que se base en la realidad y que haga a la gente reflexionar.

¿Cómo elijo la temática exactamente?

CUANTA MÁS INFORMACIÓN TENGAMOS MÁS IDEAS SE NOS OCURRIRÁN. SI TE FIJAS BIEN, HAY MUCHAS IDEAS RECOGIDAS EN ESTA GUÍA.



DEFINICIONES

DROGA

Es toda sustancia que, cuando la consumimos, produce cambios en nuestras percepciones, nuestras emociones o nuestro comportamiento y que, si es consumida repetidamente, produce tolerancia y puede generar dependencia.

TOLERANCIA

Es un proceso de adaptación progresiva del organismo al consumo de algunas sustancias de modo que, para sentir los mismos efectos, es necesario aumentar la cantidad.

DEPENDENCIA

Es el conjunto de comportamientos y reacciones que comprenden el impulso y la necesidad imperiosa de tomar la sustancia de forma continua o regular, ya sea para sentir sus efectos o para evitar el malestar que produce la privación de esa sustancia.

USO

El consumo que se realiza bajo aplicación médica, con una cantidad mínima, de forma poco frecuente y sobre todo con falta de consecuencias negativas tanto para la persona como para quienes les rodean.

ABUSO

Sería cualquier consumo que tiene consecuencias negativas a nivel personal, social, laboral o de salud pública, poniendo en peligro la salud de la persona o generando daños en los que le rodean. Uso o un abuso va a depender de las características de la persona y la sustancia, y de la cantidad, frecuencia y contexto en el que se produzca el consumo.

INTOXICACIÓN (AGUDA)

Se produce cuando se toma cierta cantidad de droga y el cuerpo es incapaz de transformarla o eliminarla.

MONO

Síndrome de Abstinencia (Mono), entendido como el conjunto de síntomas físicos y psicológicos producidos cuando una persona dependiente interrumpe o disminuye el consumo de la droga.

RIESGO

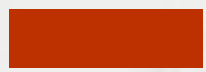
Los Factores de Riesgo son aquellas situaciones, características o condiciones que aumentan la probabilidad de que surja una conducta problemática.

PROTECCIÓN

Son aquellas circunstancias, situaciones o características que favorecen estilos de vida saludables.



ALCOHOL



DAVE'S

CD



ALCOHOL



¿Por qué los menores beben?

<https://pnsd.sanidad.gob.es/ciudadanos/menoresSinAlcohol/porQue.htm>
(Página del Plan Nacional sobre Drogas (PNSD))

¿Cuántos accidentes hay por consumo de alcohol o de drogas?

De cada 100 accidentes mortales, entre 30 y 50 están relacionados con el alcohol. En España cada año mueren alrededor de 1.500 personas en accidentes de tráfico relacionados con el alcohol, y otras 50.000 resultan heridas

<https://www.dgt.es/muevete-con-seguridad/evita-conductas-de-riesgo/consumo-de-alcohol/>
Página DGT



ALCOHOL



Existe violencia infringida por la pareja en relación al consumo de alcohol.

<https://www.sanidad.gob.es/en/profesionales/saludPublica/prevPromocion/docs/violenciaPareja.pdf>
Página Ministerio de Sanidad

¿Por qué al alcohol genera violencia?

El consumo de alcohol disminuye la capacidad de autocontrol y de procesar la información. Por tanto, es más probable que quien ha bebido alcohol recurra a la violencia para solucionar un conflicto, o bien, que sea menos capaz de reconocer señales de alarma, convirtiéndolo en un objetivo fácil para los agresores.

<https://lamenteesmaravillosa.com/el-vinculo-entre-el-alcohol-y-la-violencia/>
Página revista psicológica



MITOS

Beber alcohol solo los fines de semana no produce daños en el organismo	El daño que provoca el alcohol depende de la cantidad que se ingiere, no es lo mismo tomarse un par de copas los fines de semana que emborracharse todos los fines de semana.
Beber alcohol ayuda a calentarse y combatir el frío	Al contrario, el alcohol causa pérdida de calor en el cuerpo. El consumo de alcohol provoca en la persona una falsa y ligera sensación de calor al trasladar el calor interior del cuerpo hacia el exterior y como consecuencia se produce una disminución de la temperatura corporal, llegando, incluso en algunos casos, a provocar un estado de hipotermia.
El que más aguanta el consumo de alcohol es porque es más fuerte	Cuando decimos que a una persona “no se le sube a la cabeza” aunque beba mucho, se puede caer en este mito, pues se interpreta que “siendo más resistente” no lo dominará el alcohol. Pero esto no es verdad. Por el contrario, puede ser que la persona esté desarrollando el fenómeno de la tolerancia.
El alcohol te da energía	Aunque en un primer momento puede producir y dar sensación de desinhibición, en realidad el alcohol es un depresor del sistema nervioso, por lo que reduce la capacidad de respuesta ante cualquier situación: conducir, respuesta sexual, relacionarse con la gente.
El consumo de alcohol ayuda a salir de las horas bajas, a superar el cansancio y a estar más animado y en forma	El consumo abusivo de alcohol hace perder el control sobre las emociones y sentimientos. Tras una breve sensación de bienestar, si se está triste o deprimido, esta situación se agudiza. Asimismo, se produce una mayor fatiga física y más sueño; también se pierde fuerza y coordinación.

Mis amigos/as pensarán que soy tonto/a si no bebo.

Beber alcohol ayuda a dormir mejor.

El alcohol es bueno para el corazón.

Hay algunas bebidas alcohólicas que son mejores que otras.

El alcohol facilita las relaciones sexuales.



DROGAS EN JÓVENES

1.3 BEBER Y SOCIALIZAR TODO ES EMPEZAR

Como comentábamos antes, se dice que la droga quita la vergüenza, y muchas personas por tanto la utilizan para desinhibirse, pero llega un punto que el abuso es tal que ya no saben divertirse sin ella, que no pueden salir y entretenerse por sí solas.

¿Por qué no puedes ser una o uno mismo? ¿has pensado la causa de por qué existe tal emoción. ¿Qué es lo que nos suele avergonzar y nos hace sentir mal?:

- No ser reconocido/a socialmente como me gustaría.
- Qué piensen que alguien es mejor y me comparen.
- Nuestro físico.
- Tener que intentar ser alguien que no soy....
- Nuestro rendimiento académico.
- El desamor
- Otras miles y millones de cosas....

En la adolescencia particularmente, y en la vida en general, esto es el pan de cada día. Luchamos con esto continuamente.

Lo ideal es trabajar en lo que nos hace sentir mal, resolver los conflictos de forma positiva y aceptar lo que somos y queremos tal cual; pero sinceramente la sociedad lo pone muy difícil a veces, por lo que hay que tener un gran tesón y personalidad para ponerse manos a la obra, de tal forma que no necesitemos de ninguna droga para sentirnos bien o evitar que nos sintamos mal.

¿Qué podría pasar si no hacemos este trabajo personal y empezamos a tontear con las drogas de forma esporádica?.



**2. VIDEOJUEGOS,
APUESTAS
DEPORTIVAS
JUEGOS DE AZAR**



VIDEOJUEGOS, APUESTAS DEPORTIVAS Y JUEGOS DE AZAR

DROGADICT@S SIN DROGAS

¿Y tú? ¿Piensas que puedes controlar las recompensas que te da tu cerebro? ¿Eres capaz de producirte alegría, tranquilidad, placer por ti misma/o?

Como sabrás hay personas adictas que no introducen ninguna droga en su cuerpo ¿Por qué es igual de adictivo un videojuego que la marihuana?. Esto puede ser un temazo para tu vídeo...



La respuesta es muy simple y tiene que ver con la recompensa. Nuestro cerebro libera diferentes sustancias bioquímicas (neurotransmisores) como la dopamina, noradrenalina, serotonina, acetilcolina, etc. La producción de estas sustancias depende de los estímulos externos, actividades que realicemos o de nuestra forma de gestionar nuestra mente.

Por ejemplo en el caso de practicar actividades que nos gusten, producimos dopamina, y esto nos provoca placer y euforia; sin embargo cuando realizamos actividades o recibimos estímulos que tienen que ver con la calma, producimos serotonina que nos hace sentir tranquilidad y seguridad.

Hay un sinfín de actividades de este tipo.



VIDEOJUEGOS, APUESTAS DEPORTIVAS Y JUEGOS DE AZAR

Es por esto, por lo que **realmente lo que nos hace sentir bien no es la actividad o el estímulo externo en sí, si no la recompensa que genera nuestro organismo** produciendo los diferentes neurotransmisores, que a su vez provocan una recompensa, ya sea en forma de alegría, euforia, tranquilidad, etc.



Cuando abusamos del teléfono móvil, los videojuegos o jugamos a juegos de azar en continuo, nuestro cerebro asocia la liberación de dopamina (sustancia que nos hace sentir bien), con dicha actividad, por lo que llegado el momento necesitamos de estas actividades para conseguir esta sensación de bienestar.

Esto provoca que cuando no las realizamos, nuestro cerebro no es capaz de liberar los neurotransmisores que generan la recompensa placentera y empezamos a sentir estrés, ansiedad, angustia, etc. Es aquí cuando se desarrolla una dependencia que pone en peligro nuestro bienestar psicosocial.



VIDEOJUEGOS, APUESTAS DEPORTIVAS Y JUEGOS DE AZAR

¿SABÍAS QUÉ?

¿Sabías que la Organización Mundial de la Salud ha reconocido como enfermedad el trastorno por uso de vídeo juegos?

Los síntomas del trastorno pueden ser: aislamiento de su familia y grupo de iguales, agresividad, dolores de cabeza, insomnio, molestias en los ojos, aumento de conductas sexistas, hurtos y gastos excesivos en los juegos en línea y bajo rendimiento académico entre otros.

En 2018 en Japón se contabilizaron 1,82 millones de varones adictos a los videojuegos. Según una encuesta realizada en este país, la población masculina genera más adicción que la femenina, repitiéndose esta tendencia en todo el mundo.

Un estudio de la Universidad de Murcia relaciona el uso compulsivo de videojuegos como factor de riesgo a desarrollar síntomas del Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDH), relacionándose también con el aislamiento social de individuo.

Otro estudio de la Universidad de Huelva, comprueba la variable: “cuanto más tiempo dedicado a videojuegos, más asignaturas suspensas”.

VIDEOJUEGOS, APUESTAS DEPORTIVAS Y JUEGOS DE AZAR

LOS JUEGOS DE AZAR

Un total de un 33% de estudiantes de entre 14 y 18 años juegan dinero en apuestas, de las y lo que un 10,3% lo hacen online y un 22% de forma presencial, teniendo el género masculino más presencia que el femenino.

La FAD recuerda que este hábito es "ilegal" a pesar de que **500.000 menores apuesten cada año en España**, tanto en locales como 'online', y conlleva riesgos más allá de la ludopatía.

Según la secretaria general de la FAD, María Renovales, el juego también provoca en los jóvenes ansiedad, nerviosismo, aumento del gasto, el **uso de mentiras como forma de encubrimiento**, empeoramiento de las relaciones familiares, hurtos en casa, problemas de rendimiento escolar o absentismo o que se distancien de los amigos que rechazan jugar.

En 2022, los españoles gastaron en juegos de azar y apuestas deportivas más de 5.860 millones de euros.





VIDEOJUEGOS, APUESTAS DEPORTIVAS Y JUEGOS DE AZAR

APUESTAS DEPORTIVAS

El proceso para engancharse siempre es el mismo:

Se empieza apostando en aquellos deportes sobre los que se tienen algún conocimiento, como fútbol o baloncesto

Se sigue con otro tipo de apuestas: rugby, dardos, hockey americano, carreras de galgos o hípica

Se acaba apostando a cualquier cosa: El próximo gol, quien tira el corner, etc

En un principio, esta actividad **comienza siendo un mero entretenimiento, pero acaba convirtiéndose en un problema fatal, cuando la persona «no puede dejar de pensar en conseguir dinero para seguir jugando y tapar las deudas»**. En ese momento, el juego pasa de ser un entretenimiento para convertirse en una necesidad y es ahí cuando es necesario tomar medidas.

Problema importante: El cerebro

Las personas con adicción a las apuestas **no distinguen entre ganar y casi ganar**, así, cuando el marcador del partido es cercano al resultado apostado, **se activa en el cerebro** de las personas con ludopatía la misma área cerebral que cuando gana. Esto no pasa en el caso de las personas sin adicción, que ven una casi victoria como lo que es: una derrota.



VIDEOJUEGOS, INTERNET Y JUEGOS DE AZAR

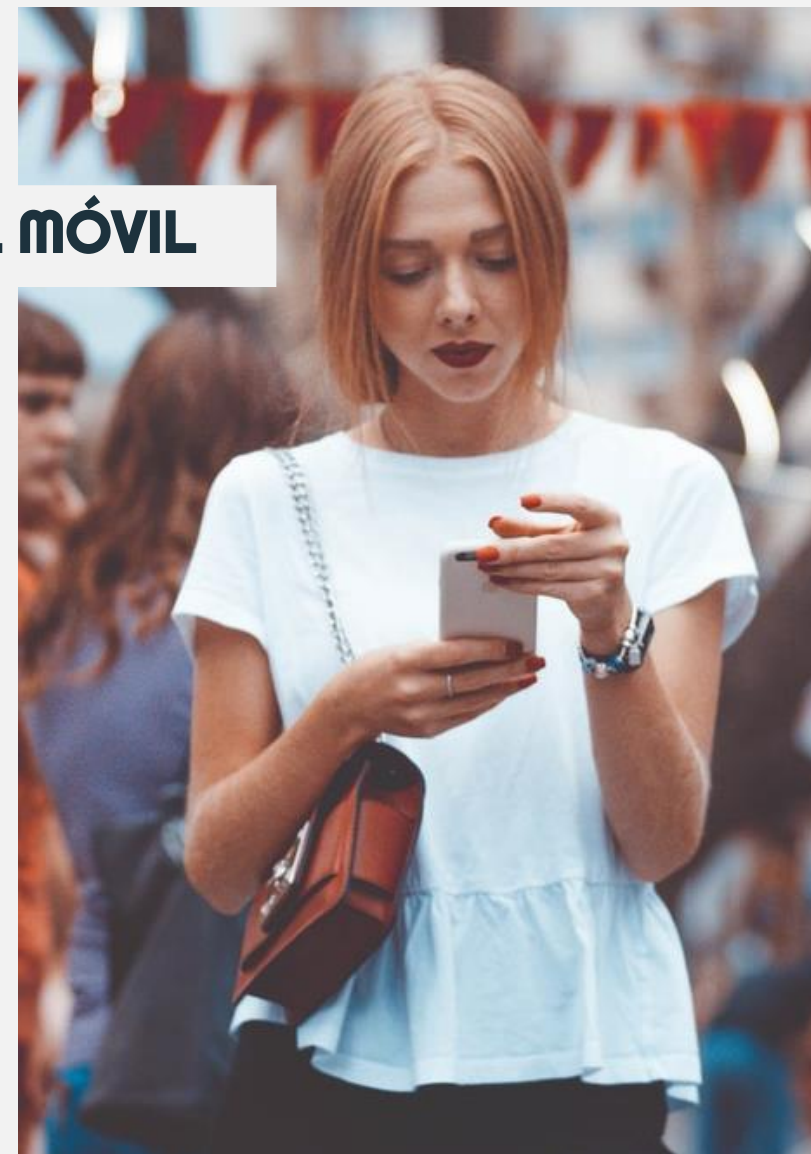
USO COMPULSIVO DE INTERNET A TRAVÉS DEL MÓVIL

El 25% de los menores de 25 años mira el móvil una media de **150 veces al día** (1 vez cada 7 minutos).

En el amor, ya no se pide salir a la cara. Con el abuso de las nuevas tecnologías no estamos desarrollando habilidades sociales porque todo se hace a través del móvil. Nos estamos volviendo más vergonzosos/as, además de la falta de empatía que mostramos al no ver y sentir a la persona que tenemos delante.

Se sacan peores notas. Es muy normal que si nos acostamos a las 3 de la mañana chateando en Instagram, por la mañana tengamos sueño y no prestemos atención, y más aún si en clase estamos pendiente de cuántos likes tiene mi foto o si me ha contestado la persona que me gusta.

En este caso, son las chicas las que suelen abusar más del móvil y las redes sociales.





MITOS

Con los juegos de azar y apuestas deportivas se puede ganar mucho dinero	El juego es un sector empresarial con gran impacto en la economía. Si jugar fuera una forma de ganarse la vida o hacerse rico, la industria del juego habría quebrado.
Las drogas no generan problemas graves para la salud	El consumo de drogas puede generar graves problemas sobre la salud física y mental y, también, sobre la vida social. Las reacciones agudas por sobredosis son relativamente frecuentes.
Para ganar mucho dinero con las apuestas deportivas solo necesito ser bueno y dedicar muchas horas a entrenarme	En los juegos de azar intervienen muchos factores; ganar o perder no solo depende de la habilidad del jugador.
Si aún no he recuperado el dinero perdido, significa que no he jugado lo suficiente	Jugar más tiempo no garantiza que recuperes lo perdido. ¡Una retirada a tiempo es una gran victoria!

Las personas que apuestan tienen más dinero y les van mejor las cosas.

Si aún no he recuperado el dinero perdido, significa que no he jugado lo suficiente.

Voy a tirar una vez más, después de 4 perdidas va la ganadora. ¡Nunca falla!

Las apuestas deportivas son adictivas y peligrosas.

Cuando juego me siento bien, se me olvidan los problemas.



**TABACO Y OTRAS FORMAS
DE FUMAR**



TABACO Y OTRAS FORMAS DE FUMAR

TABACO



¿Sabías que los riesgo de infarto se multiplican por 10 para aquellas mujeres que fuman y toman anticonceptivos orales?.

Fumar aumenta el riesgo de morir en un 70% por diversas enfermedades derivadas del tabaco.

Por si no te había enterado.... La frecuencia cardíaca en reposo de los jóvenes adultos fumadores es de dos a tres latidos más rápida por minuto que la de los no fumadores; y se ha demostrado que se pueden detectar los primeros signos de enfermedad cardíaca y de accidente cerebrovascular en los jóvenes fumadores.



TABACO Y OTRAS FORMAS DE FUMAR

VAPEO



Probablemente haya escuchado mucho sobre el vapeo últimamente. Puede que también sepa sobre el reciente brote de lesiones pulmonares y muertes relacionadas con el vapeo en los EE. UU. Pero esos no son los únicos riesgos que conlleva el vapeo. Esto es lo que necesita saber.

El vapeo expone los pulmones a una variedad de productos químicos. Estos pueden incluir los principales productos químicos activos en el tabaco (nicotina) o marihuana (THC), saborizantes y otros ingredientes que se agregan a los líquidos de vapeo. Además, se pueden producir otros productos químicos durante el proceso de vapeo.



TABACO Y OTRAS FORMAS DE FUMAR

VAPEO



"Si el líquido contiene nicotina, el usuario está inhalando nicotina junto con los otros ingredientes en el líquido"

Los pulmones no están diseñados para lidiar con el desafío constante de la falta de aire que las personas les están provocando — a veces hasta 200 inhalaciones al día — día tras día, semana tras semana, año tras año. Está inhalando propilenglicol, glicerina vegetal, saborizantes que se hicieron para comer pero no para inhalar, y nicotina. Y todos esos se calientan en un pequeño reactor, que es un cigarrillo electrónico.

Cuando se calientan, esos componentes pueden convertirse en otros químicos potencialmente peligrosos



MITOS

Vapear es una alternativa sana a fumar cigarrillos	Las sustancias con las que se vapea pueden contener nicotina y otros químicos cancerígenos que pueden causar un aumento de problemas respiratorios (sinusitis, sangrado en la nariz, falta de aliento, asma, etc.)
El tabaco tranquiliza	El fumador ha aprendido a regular su forma de fumar para tranquilizarse y esa "Tranquilidad" es debida a la acción central del tabaco, pero desaparecerá cuando los niveles de nicotina en sangre disminuyan dando paso al síndrome de abstinencia del fumador.
Se puede dejar de fumar cuando se quiera	Todo fumador/a es dependiente, aunque fume poco, por lo que se da autoexcusas para continuar con su adicción y dependencia.
Dejar de fumar engorda	Los estudios realizados ponen de manifiesto que muchas personas cuando dejan de fumar adelgazan. Cuando una persona que deja de fumar engorda por norma general se debe a que sustituye el acto de fumar por el de comer en exceso.
Los cigarrillos light no hacen daño, no son cancerígenos	El grado de satisfacción del fumador depende directamente de la concentración de nicotina en sangre, lo que se traduce muchas veces en un aumento del número de cigarrillos consumidos; por tanto, el posible beneficio se anula.

Necesito un cigarrillo para estudiar o trabajar.

Yo no dependo del tabaco, puedo dejar de fumar cuando quiera.

El agua filtra el humo del tabaco, de manera que fumar cachimba es como no fumar.

Se pasa mal cuando se deja de fumar, es peor el remedio que la enfermedad.

Los cigarrillos electrónicos son menos dañinos.

CANNABIS



CANNABIS

CANNABIS



Su consumo aumenta más de cinco veces el riesgo de padecer psicosis a lo largo de la vida. Cuanto antes se comienza a consumir y más frecuente es el consumo, mayor es el riesgo.

La última moda entre los jóvenes y adolescentes consiste en **fumar hachís de manera compulsiva hasta lograr el mayor cuelgue posible**. Los psiquiatras alertan ya de que **enfermedades mentales se multiplicarán en unos años**.

En 2017 aumenta un 48% los delitos de tráfico de drogas cometidos por menores en Madrid, la mayoría de estos, por venta de marihuana.



MITOS

La marihuana no es mala para la salud porque es un producto natural	El humo de la marihuana contiene algunos de los mismos componentes que causan el cáncer que el tabaco, a veces más concentrados. Además, no es cierto que sea natural, ya que actualmente existen plantas que han sido manipuladas genéticamente para conseguir concentraciones de THC superiores a lo normal.
El cannabis tiene efectos terapéuticos por lo que no es malo fumar porros	Los usos médicos del cannabis se realizan de manera controlada y no tienen nada que ver con su uso recreativo. También existen medicamentos derivados del opio y nadie piensa que sea sano consumir heroína.
No es difícil dejar de fumar porros, la marihuana no produce adicción	El cannabis es una droga y como tal produce adicción. El proceso de metabolización es lento, provocando una falsa sensación de control sobre el consumo.
El consumo de cannabis no está prohibido en la vía pública	El consumo de cannabis está prohibido en la vía pública, y la persona que lo consume puede ser sancionada.
Fumar porros mejora la creatividad	El consumo de cannabis afecta a la memoria, concentración y el aprendizaje.
Fumar porros es menos dañino que fumar tabaco	El cannabis contiene muchos de los carcinógenos del tabaco y en mayor cantidad. Además, la forma de consumirlo (fumada, sin filtro y con aspiraciones profundas) aumenta los riesgos de padecer cáncer. Tiene efecto broncodilatador, lo que favorece la absorción de las sustancias tóxicas, y al igual que ocurre con el tabaco, también es perjudicial para los fumadores pasivos.

Fumar cannabis es menos dañino que fumar tabaco.

Fumar porros abre el apetito.

Si se legaliza el cannabis seguro que a la juventud le interesa menos consumirlo.

El cannabis no crea dependencia.

El cannabis es seguro porque es 100% natural.





AMIG@?

A la pregunta de si es más fácil hacer amigos con las drogas, la respuesta es:

que no son amigos los que se hacen, son personas que se relacionan con otras porque hacen lo mismo que ellos/as. Por supuesto se conoce a gente con la que merece tener una relación de amistad, pero eso sólo pasará si a esa persona valora lo que esa chica o chico es, y no por lo que están compartiendo en ese momento. De hecho cuando alguien decide dejarlo, en muchas ocasiones se siente desplazado/a del grupo y acaba perdiendo a su “amistad”, con las personas con las que solía consumir. Piénsalo.

A cualquiera que le preguntes te contará de aquella amistad que perdió porque empezó a juntarse con gente que consumía o viceversa.

Podemos concluir con un ejemplo; *imaginemos que me gusta el ciclismo y empiezo a ir de ruta con un grupo de ciclista que he conocido nuevo. Puede ser que algunos de ellos solo me valoren por si soy rápido o llego de los primeros y no les importe en absoluto que tipo de persona soy; pues lo mismo pasa con el consumo. Quizás solo te valoren porque te drogas con ellos y participas del show.*

Donde hay que prestar realmente atención es cuando dices Sí sólo para ser aceptado en un grupo y no quedar mal: puede ser que no te quieras lo suficiente y busques aceptación a toda costa, incluso aunque no se te valore en el grupo por lo que eres, o peor aún, porque se te valore por si eres capaz de fumar, beber o esnifar al ritmo del resto de miembros del grupo.

La falta de autoestima es muy común por lo que deberíamos reflexionar sobre lo siguiente...



**SI QUIERES SABER MÁS
SOBRE LOS EFECTOS DE
LAS DROGAS, EN LA WEB
DEL SPD GRANADA, TE
DEJAMOS UNA GUÍA CON
TODOS SUS EFECTOS E
INFORMACIÓN
RELEVANTE.**

www.dipgra.es/adiccionesgranada/



PERSPECTIVA DE GÉNERO



PERSPECTIVA DE GÉNERO

A LAS CHICAS Y A LOS CHICOS NO LES AFECTAN, NI SE COMPORTAN IGUAL LAS DROGAS

La realidad es que el mundo de las drogas tiene muchos matices, y el género es uno de ellos. Hasta hace no mucho tiempo las drogas ilegales eran cosa solo de hombres, por lo que hay una diferencia entre cómo se relacionan ellas y ellos. Del mismo modo no se ha puesto especial atención, con anterioridad, en los estudios realizados sobre la distinción que aparece con la perspectiva de género en la prevención y la intervención.

Otro de los grandes temas de las drogas y el género son las agresiones sexuales producidas bajo los efectos de diferentes sustancias. Este es un tema muy candente y que genera gran debate y discusión, ¿te animas?.

Para que no te quedes corto o corta de recursos os dejamos un enlace en el que encontraréis un montón de material relacionado con esta temática <https://www.drogasgenero.info>



1,2,3 ACCIÓN

Esperamos haberte dado información suficiente para que salgan y broten buenas ideas para tu corto.

No olvides que no estamos esperando nada profesional, y que hoy día con un móvil se hacen maravillas.

Si no dispones de mucho material para grabar, haz uso de internet, hay un montón de trucos para estabilizar la imagen, hacer un trípode casero y muchas cosas que te servirán de ayuda.

ESPERAMOS TU CORTO EN
www.festivalcortosdrogasgranada.es

Para cualquier consulta
festivalcortosdrogasgranada@gmail.com





**Diputación
de Granada**



Servicio Provincial de
Drogodependencias y Adicciones

DIPUTACIÓN DE GRANADA

Toda la información en

festivalcortosdrogasgranada.es